

**CURSO DE GRADUAÇÃO EM MEDICINA  
PLANO DE ENSINO**

COMPONENTE CURRICULAR	CARGA HORÁRIA				PERÍODO
	Teórica	Prática	Extensão	Total	
Medicina do Estilo de Vida (Optativa)	24	12	-	36	2º/3º/4º/5º 2024.2

**PROFESSOR RESPONSÁVEL: Daniel José M. de Medeiros Lima****EMENTA:**

Contextualização das Medicina do Estilo de Vida fundamentada em evidências científicas ligadas à adequação/modificação de hábitos de vida para promoção de saúde.

**OBJETIVOS:**

Introduzir os conceitos teórico-práticos da Medicina do Estilo de Vida para os estudantes de medicina.

**CONHECIMENTOS**

- Compreender a necessidade de atualização contínua dos conceitos abordados em sala de aula
- Formar uma visão estruturada da interação entre os diversos sistemas orgânicos.
- Identificar a causa das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs)

**HABILIDADES**

- Planejar e analisar uma situação-problema
- Utilizar o raciocínio crítico e criativo nas interpretações das informações

**ATITUDES**

- Apresentar assiduidade, pontualidade e ter comportamento ético, humanista e reflexivo às atividades do curso.

**UNIDADES DE ENSINO:**

1. Definição da Medicina do Estilo de Vida (MEV)
2. Diferenciando a MEV de outras áreas de atuação.
3. Importância da MEV na prevenção, tratamento e reversão de diversas doenças crônicas não transmissíveis.

4. Teorias de mudança do comportamento e a sua aplicabilidade prática.
5. Evidências científicas de melhores resultados com pacientes quando o profissional pratica MEV.
6. Principais estudos e recomendações nutricionais baseadas em evidências para tratamentos das DCNT.
7. Estratégias práticas para ajudar os pacientes a alcançarem mudanças na dieta.
8. Papel de uma microbiota saudável sobre a saúde geral.
9. Estresse - entendendo os riscos e colocando em prática ferramentas para o gerenciamento do estresse.
10. Comportamento Sedentário - Como gerir?
11. Definição e benefícios de atividade física.
12. Comparação entre o tratamento das doenças com exercício e com medicamentos.
13. Importância do sono na qualidade de vida.
14. O papel do profissional na facilitação do bem estar emocional dos pacientes.
15. Papel da psicologia positiva e a sua utilidade na MEV.
16. Bases para o manejo da adição (tabaco e álcool).
17. Consolidando os conceitos da MEV e aplicando na Prática

#### **MÉTODO DE ENSINO APRENDIZAGEM:**

Aulas críticas, reflexivas, dialogadas expositivas **presenciais**; reflexões críticas dinâmicas de casos clínicos (filmes; documentários; outros).

#### **CRITÉRIOS DE AVALIAÇÕES:**

Expressão textual do domínio das habilidades cognitivas e práticas, resolutivas de casos clínicos. (5,0 pontos)

Expressão textual da compreensão e aplicabilidade dos conhecimentos teóricos, experiências práticas apresentadas de forma crítica, reflexiva, dinâmica e interativa. (5,0 pontos)

#### **BIBLIOGRAFIA BÁSICA (Revisado):**

KATEKAWA, Adriana *et al.* (ed.). **Medicina do estilo de vida**. São Paulo, SP: Editora dos Editores Eireli, 2022. 598 p.

GUTHRIE, George E. Lifestyle medicine: making the choices clear?. **American Journal of Lifestyle Medicine**, Thousand Oaks, CA, v. 11, n. 2, p. 134-136, Mar./Apr. 2017. Disponível em:

[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6125032/pdf/10.1177\\_1559827616682932.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6125032/pdf/10.1177_1559827616682932.pdf). Acesso em: 14 ago. 2024.

SNYDER, C. R.; LOPEZ, Shane J. **Psicologia positiva**: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas. Porto Alegre, RS: Artmed, 2009. *E-book*. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536318288/>. Acesso em: 14 ago. 2024.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR** (Revisado):

ARANTES, Andrea Maciel. **Saúde e longevidade na mesa: dez passos para a escolha diária dos alimentos com a dietoterapia chinesa.** Rio de Janeiro, RJ: Roca, 2016. *E-book*. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527730006/>. Acesso em: 14 ago. 2024.

BECKER, Joshua. **Viva mais, tenha menos: encontre a vida que você deseja, enterrada sob tudo o que você tem.** Rio de Janeiro, RJ: Alta Book, 2023. *E-book*. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788550819501/>. Acesso em: 14 ago. 2024.

KELLY, John; KARLSEN, Micaela Cook; LIANOV, Liana. Establishing competencies for physicians who specialize in the practice of lifestyle medicine. **American Journal of Lifestyle Medicine**, Thousand Oaks, CA, v. 14, n. 2, p. 150-154, Mar./Apr. 2020. Disponível em: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7092408/pdf/10.1177\\_1559827619856542.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7092408/pdf/10.1177_1559827619856542.pdf). Acesso em: 14 ago. 2024.

LIANOV, L. S.; ADAMSON, K.; KELLY, J. H.; MATTHEWS, S.; PALMA, M.; REA, B. L. Lifestyle Medicine Core Competencies: 2022 Update. **American Journal of Lifestyle Medicine**, Thousand Oaks, CA, v. 16, n. 6 p. 734-739, Nov./Dec. 2022. Disponível em: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9644148/pdf/10.1177\\_15598276221121580.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9644148/pdf/10.1177_15598276221121580.pdf). Acesso em; 14 ago. 2024.

LOTT, Lynn; MENDENHALL, Barbara. **Autoconsciência, aceitação e o princípio do encorajamento: pensar, sentir e agir como uma nova pessoa em apenas 8 semanas.** Barueri, SP: Manole, 2019. *E-book*. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520461020/>. Acesso em: 14 ago. 2024.

NOORDSY, Douglas L. (ed.). **Fundamentos de psiquiatria do estilo de vida.** Santana de Parnaíba, SP: Manole, 2024. *E-book*. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520459362/>. Acesso em: 14 ago. 2024.

SAAD, Cau. **Saúde e bem-estar.** São Paulo, SP: Expressa, 2021. *E-book*. (Série mulheres fora de série). Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786558100799/>. Acesso em: 14 ago. 2024.

SOUZA, Meira. **12 atitudes para viver feliz e em equilíbrio com o seu peso.** São Paulo, SP: Vestígio, 2022. *E-book*. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786586551587/>. Acesso em: 14 ago. 2024.